Teste ergométrico ou ergoespirométrico?

Educação Física

Enviado por:

Postado em:26/07/2011

A ergometria e a ergoespirometria, como método de avaliação da capacidade física, contribuem para definir a intensidade do exercício mais adequada à capacidade física do indivíduo e embasar a progressão do exercício ao longo do treinamento.

Por Newton Nunes Apesar dos efeitos já confirmados do condicionamento físico, não é qualquer tipo de exercício que traz benefícios ao corredor. É necessário que a prescrição seja adequada e individualizada para que o mesmo produza os efeitos benéficos sobre o sistema cardiovascular. Após a investigação clínica, através de dados laboratoriais e demais exames necessários a fim de se avaliar o estado geral de saúde do corredor, a prescrição de exercício deve abordar quatro itens principais: o tipo de exercício, a frequência, a duração da sessão e a intensidade do exercício. A ergometria e a ergoespirometria, como método de avaliação da capacidade física, contribuem para definir a intensidade do exercício mais adequada à capacidade física do indivíduo e embasar a progressão do exercício ao longo do treinamento. A diferença básica da aplicação desses métodos diagnósticos na prescrição de exercício físico está no fornecimento de uma avaliação mais precisa. A ergoespirometria, além de possibilitar a medida direta do consumo de oxigênio de pico, permite a determinação do limiar aeróbio e do ponto de descompensação respiratória, que são extremamente importantes na prescrição do treinamento físico para o corredor. No caso da ergometria, o consumo de oxigênio de pico é calculado e não medido, enquanto o limiar aeróbio e o ponto de descompensação respiratória não podem ser determinados. Portanto, a falta de uma avaliação ergoespirométrica não é impeditiva, mas, sem dúvida, restritiva na programação de treinamento físico para os corredores. Em geral o exercício físico que comprovadamente promove prevenção e melhora do condicionamento físico são os exercícios aeróbios que envolvem grandes massas musculares, movimentadas de forma cíclica, de baixa a moderada intensidade, realizada com frequência de três a cinco vezes por semana, por um período de tempo mais longo, entre 30-60 minutos. Estudo Em relação a estes dois tipos de métodos de avaliação para a prescrição de exercício foi realizado um estudo Instituto do Coração de SP com indivíduos saudáveis, comparando o percentual da frequência cardíaca máxima atingida e do consumo de oxigênio estimado (prescrição indireta) adquiridos no teste ergométrico convencional, com a frequência cardíaca e o consumo máximo de oxigênio ocorrido no limiar aeróbio e ponto de descompensação respiratória (prescrição direta). Neste estudo ficou evidenciado que a faixa ideal de intensidade de exercício físico era superestimada quando se utilizava o teste ergométrico convencional e que essa distorção era maior quanto menor a capacidade funcional dos corredores. Portanto, a realização do teste ergoespirométrico deve ser indicada sempre que possível, evitando assim, que o exercício seja realizado em alta intensidade, desencadeando uma maior acidose metabólica. Assim, a avaliação funcional pela ergoespirometria deve ser o método de escolha. No entanto, isso não impede que a prescrição de treinamento para o corredor seja realizada com o teste de esforço convencional, utilizando-se a medida direta de frequência cardíaca, registrada pelo eletrocardiograma no repouso e no pico do exercício, a partir de cálculos indiretos ou de fórmulas. *Professor Newton Nunes - www.areadetreino.com.br Professor pelo Instituto do Coração de SP desde 1994. Especialista em Reabilitação Cardiovascular pelo InCor. Mestrado e Doutorado em educação física na USP. Esta

notícia foi acessada em 19/072011 no sítio O2 Por Minuto. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.